今月の活動報告

「あなたらしい生活をあきらめない」

「松戸新田緑化計画！？」　松戸新田

松戸新田は、窓が広く陽当たりが良い為、冬でもひなたは暑いくらいです。そこで、その陽当たりの良さを何かに活かせないか?とご利用者と考えてみました。今回は、「窓際で何か作ってみよう！」という話になり、缶に入ったイチゴ栽培キットを購入しました。イチゴの種が小さすぎて苦戦しましたが、美味しいイチゴが出来るかな？と想像しながら楽しく種まきが出来ました。小さい缶からのスタートですが、ご利用者ともにイチゴが出来るのを楽しみに見守っていこうと思います。上手く行けば、他の物にも挑戦しよう！と計画を立てています。（松戸新田軍団）

「いつもの１日」　さくら通り

・有酸素運動

・筋力トレーニング

・HOT一息

「虎は飢えても草は食べない」

総合リハビリ

「体調管理」　北小金

最近は日ごとに寒さが増していて、風邪や手足の冷え、胃腸不調などの症状がでている方が多いです。体調不良を予防するには、「睡眠」「食事」「適度な運動」の３つが大切になります。今回は食事について話をします。皆さんは朝食を召し上がっていますか？

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま１日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなります。朝は食べないという方も、お味噌汁だけでも良いので召し上がってくださいね。（小口）

今月のリハビリ報告

「自宅での生活を続けるために」　北小金

私は自宅での生活を続けるために、起立着座の運動がとても大切だと考えております。それは日常生活での活動範囲が広がるからです。起立着座の運動は歩くために必要な筋肉と同じのため、一人での歩行が難しい方でも、起立着座の運動をすることで、歩くための練習にもなります。

ポイントは、足底の部分にしっかりと体重をのせて、背筋を伸ばしてお辞儀をしながら行うことです。また着座の時にドスンと座ってしまうと腰の骨が折れてしまうことがあるので気をつけましょう。椅子の高さによって立ち上がりのしやすさが変わるので、自分の体に合った高さから起立、着座練習を行ってみてください。　（坂野）

「他人の援助もできる心身能力の向上へ」　二十世紀

・清掃活動で地域貢献

・やり方を伝える

・気遣いの声掛け

自立支援ランチ MENU

松戸二十世紀

常盤平

中和倉

北小金

◆昼食（有）・常盤平　・中和倉　・北小金　・松戸二十世紀
◇昼食（無）・牧の原　・松戸新田　・さくら通り　・南流山

今月の感動 SHOT

■中和倉■

「歌の練習」

「歌披露のリハーサル」

自立支援
生活総合リハビリテーション
いきいき日誌

2024年1月号
196号

今月の笑顔

「新年を迎えての笑顔♪」　松戸新田

ご案内

「継続は力なり」　北小金

年が明け、ますます冬の到来を感じるようになりました。そんな寒さの中、朝いきいき舎に到着した時、脱いだ上着はご自身でハンガーにかけられるご利用者の方々がおられます。拝見していると、入浴時に脱いだ服はきれいにたたまれたり、カバンも荷物置きに毎回しまわれています。当人達からしたら習慣になっているのかもしれませんが、習慣になるまで継続することが何より大事だと教えられた気がします。新しい年を迎えましたので、自分自身も継続し続ける目標を見つけていきたいと思います。皆様も日常の中で、ささやかな目標を見つけてみてはいかがでしょうか。（蓑部）

「手のひらの筋は三消えない」

「最後まで主体的に生きる」ことを支援いたします。

私たちは、次の理念・基本方針に基づき、デイサービスにおいて最善の介護サービスを実践できるよう努力して参ります。
そして皆様に「価値創造型ワクワク感」を共感して頂けます。

Ⅰ．運営理念

1. ご利用者の自主性を尊重します。
2. デイホームでの生活全てをリハビリとして位置づけます。
3. 介護・医療依存度の高いご利用者をはじめ個別ケアを前提とします。

Ⅱ．基本方針

1. 過剰介護をせず、ご利用者の自主性を尊重し、残存機能の維持・向上・回復のための諸施策を通じて QOL を高め「自立して頂くこと」を目標とします。
2. デイホームにおける日常生活全てを社会参加や機能訓練の場であるとの考えに基づき、PT・OT による機能訓練のほか様々なリハビリの仕掛けやアクティビティのプログラムを工夫・提供します。
3. ご利用お一人お一人の身体状況に応じ個別的な処遇を行います。ご自身でできる事はできる限りご自身で行って頂きますが、介護・医療依存度の高い場合等は、ご利用者様の状況に応じた積極的支援を丁寧に行います。

「地域やご家庭での活躍を目指して。」

「あなたらしく生きることを後押しします。」

職員紹介

今月は“中和倉” の理学療法士
“岡辺　彩奈”を紹介いたします。

Q１　出身地は？
A：千葉県

Q２　趣味は？
A：買い物

Q３最後の晩餐？
A：オムライス

Q4　最近の喜怒哀楽は？
喜：初詣ででおみくじをひいて大吉が出たこと
怒：朝が寒いこと
哀：最近すぐ胃もたれすること
楽：初売りで沢山お買い物出来たこと

自立支援の取り組み

「人生バラ色を目指し」常盤平

・よく遊び（手芸にトライ）

・よく学び

・活躍する！

「大事な足の裏の話」　南流山

足裏の筋肉が硬くなることで様々な障害が出てきます。その中でも特に注意が必要なことが「バランス能力の低下」です。足裏は地面とのバランスをとる「土台」です。足裏が硬いと、体の揺れや地面の状況に応じて柔軟に地面をとらえられなくなり、体の土台が不安定になってしまいます。そうすると、土台の上に乗っている身体も不安定になってしまうので姿勢を制御できず転倒につながってしまいます。足裏を柔らかくするためにはゴルフボールやラップの芯を準備し座った状態で片足２分程コロコロと転がします。足裏が硬いと最初は痛みが出ますが、繰り返していくと柔軟が上がり痛さも軽減してくるので、転倒が気になる方は日々の習慣に取り入れてください。（涌井）

株式会社いきいき舎　ホームページアドレス　http://www.ikiikisya.com/
〒270-0034 千葉県松戸市新松戸 2-9 トレノ新松戸 4F　TEL047-711-9637/FAX711-9638

◆通所介護◆

－生活総合リハビリテーション事業所－　－介護依存度の高い方への支援サービス－　－認知症支援サービス－
◆デイホームいきいき舎常盤平　松戸市常盤平 1-4-1　☎047-394-5110/FAX394-5111
◆デイホームいきいき舎中和倉　松戸市中和倉 172-1　☎047-309-6532/FAX309-6533

－生活期療養支援事業所－　－中重度者リハビリ強化型－
◆ﾘﾊﾋﾞﾘﾃﾞｲﾎｰﾑいきいき舎北小金　松戸市小金 341-31F　☎047-712-0321/FAX712-0322
◆ﾘﾊﾋﾞﾘﾃﾞｲﾎｰﾑいきいき舎松戸二十世紀　松戸市松戸二十世紀丸山町 76　☎047-382-5120/FAX382-5121

－セラピストによる短時間リハビリテーション事業所－
◆ﾘﾊﾋﾞﾘｽﾃｰｼｮﾝいきいき舎牧の原　松戸市牧の原 2-5　1-21 号棟 103　☎047-394-7710/FAX394-7711
◆ﾘﾊﾋﾞﾘｽﾃｰｼｮﾝいきいき舎松戸新田　松戸市松戸新田 392-2　☎047-308-7001/FAX308-7002

－脳血管・整形疾患特化型リハビリ施設－
◆リハビリセンターいきいき舎さくら通り　松戸市常盤平陣屋前 6-6-101　☎047-710-0816/FAX710-0817
◆リハビリセンターいきいき舎南流山　流山市南流山 4-7-6-1F　☎04-7168-0573/FAX7168-0574

◆自費訪問リハビリテーション◆
◆Vital－バイタル－　☎047-312-9052/FAX312-9054